



給食献立表



9月

【停止】
5日：穂北小

日曜	献立名	(黄) 熱や力になるもの	(赤) 血・肉・骨になるもの 牛乳（毎日つきます）	(緑) 体の調子を整えるもの	調味料・その他	<小学校> エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	<中学校> エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 補いたい 食品
1月	白ごはん【防災の日】	ごめ				563	662	肉
	根菜汁	(でんぶん さとう)		たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく さつまいも だいこん	しいたけだし こんぶだし かつおぶし 塩 醤造調味料	20.4	23.6	豆
	さばのごまみそ煮	(さとう ごま ごめこ)	さば みそ		みりん			野菜
	きんぴらごぼう	あぶら さとう		ごぼう にんじん	酒 ショウゆ みりん			
2火	白ごはん	ごめ				700	844	小魚
	肉うどん	うどん あぶら さとう	ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	しょうゆ みりん 塩 酒 いりこだし			海藻
	千切大根のサラダ	(さとう ごま)	(だいす)	せんぎりだいこん にんじん きゅうり コーン	ごまドレッシング (しょうゆ 酢 しいたけだし 塩)	24.1	28.4	きのこ
3水	コーンごはん	ごめ		コーン	酒 塩	623	747	種実類
	鶏肉のみそ煮	じゃがいも あぶら さとう	とりにく あつあげ みそ	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん	しょうゆ みりん 酒			魚
	野菜サラダ	(さとう)	どりささみ (だいす)	キヤベツ きゅうり にんじん (たまねぎ はくさい あおじそ)	あおしそドレッシング (しょうゆ こんぶだし かつおぶし 塩 香辛料)	24.6	29.0	果物
4木	コッペパン	コッペパン				596	749	小魚
	ボトフ	じゃがいも	ぶたにく ウィンナー (とりにく ぶた)	たまねぎ にんじん キヤベツ しめじ ブロッコリー	ガラスープ 洋スープストック しょうゆ 塩 こしょう			豆
	スパゲッティサラダ	スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	まぐろみすに	きゅうり にんじん コーン	しょうゆ 塩 こしょう	30.0	36.8	卵
5金	白ごはん	ごめ				625	749	きのこ
	かきたま汁	でんぶん	とうふ たまご	たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	しょうゆ 塩 いりこだし			肉
	揚げ魚のピリカラフル	あぶら さとう ごま	たら	カラービーマン コーン にんにく しょうが	酒 しょうゆ 酢 トウバンジャン	24.2	28.6	いも
8月	白ごはん	ごめ				628	753	魚
	ピリ辛肉じゃが	あぶら さとう じゃがいも	ぶたにく きざみあげ	たまねぎ にんじん いとこんにゃく にら	酒 しょうゆ コチジャン みりん			果物
	もやしのナムル	ごまあぶら さとう ごま		もやし きゅうり にんじん	しょうゆ 酢	22.7	26.7	海藻
9火	白ごはん	ごめ				654	786	魚
	豆腐とわかめのみそ汁		とうふ きざみあげ みそ わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ	いりこだし			野菜
	三色丼	あぶら さとう	たまご ぶたミンチ	あおまめ	酒 しょうゆ みりん	29.4	35.1	いも
10水	白ごはん【西都の日】	ごめ				633	760	きのこ
	厚揚げの中華煮	ごまあぶら でんぶん	ぶたにく あつあげ ちくわ (キントキダイ)	キヤベツ たまねぎ にんじん しいたけ あおまめ しょうが	豚骨スープ 中スープストック しょうゆ 塩 こしょう			小魚
	たたききゅうり	ごまあぶら		きゅうり にんにく	しょうゆ 酢 塩	26.6	31.6	種実類
11木	黒糖パン	ごくとうパン				647	753	果物
	鶏肉とマカロニのトマト煮	マカロニ さとう オリーブオイル	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ トマト なす	ケチャップ ウスター 塩 デミグラスソース			種実類
	ピーマンサラダ	(しょくぶつあぶら さとう)	まぐろみすに	カラービーマン コーン きゅうり キヤベツ (にんにく)	ピーマンドレッシング (しょうゆ かつおだし からし 酢)	27.4	31.8	魚
12金	白ごはん	ごめ				656	788	小魚
	中華コーンスープ	ごまあぶら でんぶん	ベーコン	たまねぎ にんじん コーン にら	ガラスープ 中スープストック ショウゆ 塩 こしょう			いも
	茎わかめのチンジャオロース	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ くきわかめ たまねぎ	しょうゆ 酒 中スープストック	24.6	29.0	豆
16火	白ごはん	ごめ				657	790	卵
	ひき肉と豆のカレー	じゃがいも あぶら みずあめ	ぶたミンチ だいす ひよこまめ	たまねぎ にんじん にんにく	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩			野菜
	イタリアンサラダ	(さとう しょくぶつあぶら)	どりささみ	きゅうり キヤベツ ブロッコリー (たまねぎ トマト)	イタリアンドレッシング (ショウゆ 塩 酢 香辛料)	25.7	30.4	果物
17水	白ごはん	ごめ				657	789	いも
	野菜のごま汁	ごま	あげ とうふ みそ	だいこん にんじん ごぼう えのきだけ ねぎ	いりだし			種実類
	豚肉と厚揚げの炒め物	あぶら さとう	ぶたにく あつあげ	たまねぎ ピーマン しめじ	しょうゆ 酒 みりん	27.8	31.1	海藻
18木	マヨネーズパン	マヨネーズパン				593	748	きのこ
	鶏肉と野菜のコンソメ煮	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	ガラスープ コンソメ ショウゆ 塩 こしょう			野菜
	フルーツゼリー和え	はちみつレモンゼリー		みかん バイン もも		23.8	29.1	肉
19金	白ごはん	ごめ				623	747	果物
	豚丼	あぶら さとう	ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん しいたけ いとこんにゃく ねぎ	酒 しょうゆ みりん			小魚
	冷やし中華サラダ	チャンポン ごま ごまあぶら さとう	どりささみ たまご	きゅうり もやし	酢 しょうゆ 塩	25.5	30.1	いも
22月	白ごはん	ごめ				685	825	魚
	親子丼	さとう	といにく かまぼこ たまご	たまねぎ にんじん しいたけ みつば	酒 しょうゆ 塩 いりこだし			豆
	れんこんサラダ	あぶあ さとう	まぐろみすに	にんじん きゅうり コーン れんこん	しょうゆ 酢	23.7	28	きのこ
24水	白ごはん	ごめ				656	788	魚
	さつまいもの煮物	さつまいも あぶら さとう	ぶたにく きざみあげ	たまねぎ にんじん しいたけ こんにゃく あおまめ	酒 しょうゆ みりん			卵
	みそドレッシングサラダ	さとう あぶら ごまあぶら ごま	みそ	キヤベツ きゅうり コーン もやし	酢 しょうゆ	28.8	34.3	果物
25木	ミニ黒糖パン【三財中リクエスト献立】	ミニごくとうパン				718	792	小魚
	ジャージャー麺	ちゅうかめん あぶら さとう	ぶたミンチ みそ	たまねぎ にんじん たけのこ ニラ ピーマン にんにく しょうが	トウバンジャン 中スープストック ショウゆ			きのこ
	ハムサラダ		ハム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり	和風ドレッシング	29.0	32.7	いも
26金	冷凍バイン【ミルマーク】	【さとう		パン	インスタントコーヒー 塩 クエン酸】			
	白ごはん	ごめ				637	765	野菜
	鶏とわかめのスープ		どりにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	酒 塩 中スープストック ガラスープ			卵
29月	ブルコギ	はるさめ ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ カラービーマン	酒 しょうゆ みりん	27.7	33.0	豆
	白ごはん	ごめ				625	749	海藻
	じゃがいものそぼろ煮	じゃがいも さとう あぶら	ぶたミンチ	たまねぎ にんじん しめじ いとこんにゃく あおまめ	酒 しょうゆ みりん 塩			魚
30火	梅肉和え	さとう	どりささみ	きゅうり れんこん ぱいにく	かつおぶし しょうゆ みりん	25.6	30.3	きのこ
	白ごはん	ごめ				641	763	野菜
	ほうれん草のみそ汁		あつあげ みそ	ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきだけ	いりこだし			果物
	さばのカレー風味焼き		さば		カレー粉 塩 みりん しょうゆ 酒	25.4	29.7	肉
	ゆでもやし			もやし れもんじる	しょうゆ			

※ 材料入荷の都合により、献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。